

INSTRUKCJA DLA NAUCZYCIELA/ PROWADZĄCEGO

Wyprawa po MOC

Liczba uczestników

Gra jest przeznaczona dla 3–6 graczy. Może być również prowadzona w większej grupie 9–12 graczy, pod warunkiem obecności dodatkowej osoby wspomagającej, np. drugiego nauczyciela. Niezależnie od liczby uczestników, zawsze tworzone są trzy drużyny.

1. Cel gry

Celem gry jest wspieranie dobrostanu psychicznego i emocjonalnego uczniów szkół podstawowych poprzez wspólną zabawę, współpracę i refleksję nad emocjami. Gra rozwija:

- motywację,
- odwagę,
- cierpliwość,
- empatię,
- komunikację
- współpracę.

„Wyprawa po Moc” to przygodowa gra zespołowa, w której drużyny przemierzają trzy krainy – Górę Motywacji, Las Odwagi i Rzekę Cierpliwości – by zdobyć Podpowiedzi Mocy i wspólnie odkryć ukryte hasło: Zadanie Główne, symbolizujące ważną wartość lub relację (np. Przyjaźń, Współpraca, Zaufanie, Empatia).

2. Przygotowanie gry (ok. 4–5 minut)

2.1. Plansza

- Rozłóż planszę (ok. 3 × 3 m) w przestrzeni klasy lub sali.
- Plansza składa się z: trzech krain (Góra Motywacji, Las Odwagi, Rzeką Cierpliwości) – po 9 pól każda, Mostów Mocy – pól łączących krainy, Pola Startu / Analizy wokół Źródła Mocy w centrum. Dodatkowe informacje o centralnym punkcie planszy:
- Źródło Mocy znajduje się w centralnym punkcie gry – to pole z grafiką zachodu słońca.
- Pola Analizy to trzy heksy wokół Źródła Mocy, oznaczone puzzlami w trzech kolorach: niebieskim, zielonym i żółtym.
- Ruch w krainach:
- Drużyna koloru np. żółtego staje na heksach oznaczonych tym kolorem.
- Kolejno poruszają się na heksy ponumerowane 1, 2, 3 – po jednym heksie na ruch.
- Po skończonym ruchu i wykonaniu zadania prawo ruchu ma kolejna drużyna, np. niebieska, i gra w analogiczny sposób.

2.2. Wyposażenie drużyn

Każda drużyna otrzymuje:

- pionek,
- Kartę Zadania Głównego (z ukrytym słowem, np. E_P_T_A),
- materiały potrzebne do zadań (w zależności od wersji gry).

2.3. Ustalanie kolejności startu i wyboru koloru

1. Każda drużyna rzuca kostką.
2. Drużyna z najwyższym wynikiem jako pierwsza: wybiera kolor drużyny, ustala kolejność startu.

3. Pole startu każdej drużyny znajduje się wokół Źródła Mocy – to Puzzle w 3 kolorach (to również Pole Analizy, do którego drużyna wróci po przejściu wszystkich krain)

2.4. Wyjaśnienie zasad

Nauczyciel przedstawia przebieg gry:

- Gra toczy się kolejno zgodnie z ustaloną kolejnością drużyn (bez dalszego używania kostki).
- Drużyny poruszają się po planszy zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
- Każda drużyna wykonuje jednorazowo tylko jedno zadanie swojego koloru w wylosowanej krainie. Np. Niebiescy rozpoczynając grę w krainie w Góry Motywacji zaczynają z pola oznaczonego niebieską jedynką. Kolejny ruch wykonuj drużyna żółtych w krainie Rzeka Ciepłoty z pola oznaczonego żółtą jedynką. Analogicznie Zieloni w krainie Las Odwagi rozpoczynają od zielonej jedynki
- Każde zadanie trwa 1–1,5 minuty.
- Za każde wykonane zadanie drużyna otrzymuje 1 punkt Mocy.
- Po ukończeniu 3 zadań w krainie drużyna zdobywa Podpowiedź Mocy i przechodzi pomostem do kolejnej krainy.
- Po przejściu wszystkich 3 krain drużyna wraca na Pole Analizy, aby odgadnąć swoje Zadanie Główne.
- Nauczyciel notuje zdobywane punkty i postępy drużyn.

3. Zasady gry

3.1. Przebieg rozgrywki

- Drużyny poruszają się po planszy po kolei, w ustalonej kolejności.
- Każde pole (heks) zawiera jedno zadanie – drużyna wykonuje tylko te, które mają kolor przypisany do niej.
- Po wykonaniu zadania drużyna otrzymuje 1 punkt Mocy.
- Drużyna nie może opuścić krainy, dopóki nie wykona 3 zadań swojego koloru.
- Po zebraniu 3 punktów Mocy i otrzymaniu Podpowiedzi Mocy drużyna przechodzi do kolejnej krainy.

4. Mosty między krainami

- Mosty łączą poszczególne krainy i pełnią funkcję pól przejściowych do kolejnej krainy (buforowych).
- Jeśli w kolejnej krainie znajdują się już dwie drużyny, trzecia zatrzymuje się na Moście.
- Na Moście drużyna wykonuje pierwsze wolne zadanie swojego koloru z krainy, do której nie może wejść.
- Zadanie wykonane na Moście liczy się tak samo jak wykonane w krainie.
- Po zwolnieniu miejsca w krainie drużyna wchodzi tam automatycznie w kolejnym ruchu.

5. Zadanie Główne i Podpowiedzi Mocy

5.1. Zadanie Główne

- Na początku gry każda drużyna losuje Kartę Zadania Głównego z ukrytym słowem, np.: ! E_P_T_A!
Z FAN_E! ZYJA
- Hasła symbolizują wartości i relacje: Empatia, Zaufanie, Przyjaźń, Współpraca, Wsparcie.

5.2. Podpowiedzi Mocy

- Po ukończeniu każdej krainy drużyna otrzymuje jedną Podpowiedź Mocy, np.: ! brakującą literę, ! krótki opis znaczenia słowa, ! symbol graficzny.
- Po trzech krainach drużyna posiada komplet trzech podpowiedzi – potrzebnych do odkrycia hasła w Źródle Mocy.

6. Pole Analizy i Źródło Mocy – finał gry

6.1. Pole Analizy

- Po zakończeniu wszystkich trzech krain drużyna wraca na Pole Analizy wokół Źródła Mocy.
- Ma 1,5 minuty na wspólną rozmowę i ustalenie pełnego hasła.
- Nauczyciel wspiera dzieci pytaniami naprowadzającymi lub tłumaczeniem.
- Pola Analizy to trzy heksy wokół Źródła Mocy, oznaczone puzzlami w trzech kolorach: niebieskim, zielonym i żółtym.

6.2. Źródło Mocy

- Po analizie drużyna wchodzi do Źródła Mocy i ogłasza swoje hasło.
- Źródło Mocy znajduje się w centralnym punkcie planszy – to pole z grafiką zachodu słońca.
- Nauczyciel omawia znaczenie odkrytych słów, zwracając uwagę na emocje, współpracę i relacje.
- Można przyznać symboliczne nagrody: ! dyplom, ! naklejkę lub pochwałę, ! Kartę Mocy z odkrytym słowem.

7. Harmonogram gry (45 minut)

Etap	Czas	Działanie
Wprowadzenie i podział na drużyny	4–5 min	Wyjaśnienie zasad, losowanie kolejności, wybór kolorów
Góra Motywacji	8–9 min	3 zadania, zdobycie 1. Podpowiedzi Mocy
Las Odwagi	8–9 min	3 zadania, zdobycie 2. Podpowiedzi Mocy
Rzeka Cierpliwości	8–9 min	3 zadania, zdobycie 3. Podpowiedzi Mocy
Pole Analizy	1,5 min	Dyskusja w drużynach, ustalenie hasła
Źródło Mocy (finał)	3–4 min	Odczytanie haseł, refleksja nad wartościami
Podsumowanie i zakończenie	2–3 min	Wspólne omówienie, wręczenie nagród

8. Rola nauczyciela / prowadzącego

Nauczyciel pełni funkcję Mistrza Gry i odpowiada za płynny, bezpieczny przebieg zabawy:

- wyjaśnia zasady w sposób prosty i zrozumiały,
- dba o limit czasu (1–1,5 minuty na zadanie),
- odczytuje lub tłumaczy treść zadań,
- notuje postępy drużyn — zdobywane punkty i przejścia między krainami, motywuje uczestników, utrzymując pozytywną atmosferę,
- wspiera dzieci w komunikacji i współpracy,
- prowadzi końcową rozmowę w Źródło Mocy, pomagając odkryć znaczenie haseł.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Działanie zostało sfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego